目　录

微时代 微道德

——天津大学演讲

『 2014年6月16日 』



我们是微时代的“微生物”

大家都应该知道“微时代”这个概念，而我们手里的智能手机说明，我们都是这个微时代中的“微生物”。之所以这么说，是因为我们现在没有自己的时间、空间、智慧，我们的思想被各种各样的信息所控制着。而恰恰是在这样的时代当中，我们更要清楚地知道，如何面对自己的人生旅途。

人们称现在这个时代为“微时代”，我们的身边充斥着微电影、微信、微博、微访谈以及微小说等等。有人说，所谓的“微”指的是微妙、微小的意思；也有人说，“微”指的是任何人都可以制造并且传播信息。从这一点来看，我们的生活与古人截然不同。古人可以抽出时间安心看书，可以从书中获取完整的内容；而现代人看书的同时还会收到很多信息，然后忙于刷屏回复，所获取的信息也处于碎片化的状态，并不是很完整。我自己也是这样。作为一个出家人，我以前每天都可以花很多时间念经、看书，但现在如果我不去刻意安排时间的话，那念经的功课、翻译的工作都无法完成，而且不仅是我自己，身边的人也处于同样的状态，恐怕各位也有类似的感受。

现在人们特别喜欢以最快速、最直接、最轻松的方式获得信息。比如人们喜欢制作微电影，那微电影有什么特点呢？它将一个故事情节，压缩在很短的时间里，甚至只有几分钟之内，而制作一部微电影可能只需要几千块钱，制作周期也可能只是几周。大家想一想，一部传统的电影需要多长的时长、投资和制作周期？人们也经常使用微博，仅用 140 个字来说明一件事情，甚至写微小说，而《红楼梦》《三国演义》每一本都需要很长时间才能读完。除了微电影与微博以外，还有微访谈，也就是在一个小时当中，答复几十到上百个问题。

我也接触过这些新鲜事物，发现了它们的一些长处和弊端。比如说，现在有很多的平台并没有很好地过滤信息，每个人都可以随时随地发表自己的想法，这样的话，我们很难了解到事情的真相，从而产生很多误解。例如，微博上经常有人“爆料”其他人的负面信息，有时候这些人是被冤枉的，但消息发出去就没办法更改了。现在的人们特别喜欢刺激性的消息，有时甚至特意去编造这样的消息，而这些消息可以在短时间内被转发成千上万次，最后，假的也变成“真的”了。一般来讲，任何事情都会有三面：你的一面，我的一面，还有事情的客观真相。其中“你的一面”带有你的主观判断，

“我的一面”则带有我的主观判断，而真相往往很难被发掘出来。但因为现在的个人微媒体已经成了公共平台，传播自己的主观判断，因此，每个人都可以报道、发布新闻，而新闻被发布出去之后，全世界都可以获取得到。

发每一条信息都值得再三思索

现在的信息传播非常迅速，国外的消息可以在几秒钟之内就传到国内。因此，如果你发出来的信息是劝人向善、具有正能量的，那么这条信息就非常有意义。这一点和古代的信息传播非常不同，也是当前新鲜事物所带来的优点。但因为很多人心里经常对社会、对人与人之间的关系抱有不满，认为这个世界很黑暗，而且这样的人往往比较能说会道，于是很容易让人们对社会失望。

既然现在每个人都可以成为“新闻工作者”，而且大家都有发布新闻的权利，那我们都可以从自身做起，逐渐改变这些不好的现象。首先，在当前令人眼花缭乱的环境里，我们要有一些世间和出世间的智慧和觉察力，能辨别是非善恶。一旦发现了对个人和社会不好的舆论，我们应该制止。我听说有一个人，每天发的微博、博客、微信中，大多数内容都

是与吃吃喝喝有关。当然，这一类的内容很多人都喜欢，但这个人经常发哪里的狗肉好吃，哪里的海鲜好吃等等。我觉得发一条这样的微博，可能导致很多人都去那里吃海鲜。其实这些海鲜也是有感受的，但因为一条微博，每天都会有很多生命被杀害。因此，我想劝大家在发布任何信息时都应该再三观察：这条信息发出去，是否对自他的今生来世有利？

每一个人都应该对自己说过的话和做过的事情负责，因为我们的每一个行为都会在今生和来世产生果报。不论你是否相信因果，它都是自然规律。《六度集经》里有一个公案：有一个国家的太子出生后十三年内都没有讲过话，人们以为他是哑巴，觉得有一位哑巴王子对王室的种姓不利，于是计划将他活埋。就在这个时候，王子终于开口了，他说其实自己并不是哑巴，只是不敢说话而已。原来，这位王子可以回忆起前世的情景。他回忆到自己在前世一直行持善法，但有一天听从了仆人的建议，杀害了很多动物去款待客人，仅因为一句话，他在六万年当中堕入地狱，感受痛苦。现在大家都在使用各种微平台，这种趋势谁也改变不了，而且我们也没必要回到古代的生活方式。但我们每个人都有必要观察一下自己的语言，因为言语不当而造成的后果真的非常可怕。

我们应该如何利用微平台呢？我认为可以传播一些对自他都有利的知识，而佛教就恰恰可以提供断恶行善以及心态调整等方面的知识。昨天我遇到几位天津的老师，他们也认为有必要提倡一些正能量的教育。对于很多大学生来说，本来考取大学是非常光荣的事情，但是很多学生却纠结、焦虑、自杀，甚至有些大学生约定一同自杀。如果我们能在生活当中有一些正能量的教育，我想很多宝贵的生命就不会这样逝去。

生命是非常宝贵的，我们不但要尊重自己的生命，也要尊重他人的生命。但我觉得现在的主流文化好像并没有教人们懂得生命的价值。比如说，年轻人经常听流行歌，很多歌词往往都是描述令人绝望的感情，而年轻人每天就像念经一样不停地唱这些歌，一旦自己在爱情中遇到挫折，就自然而然用歌里的内容去对号入座。如果歌曲中有一些佛教的道理，比如无常、随缘等等，在面对困难的时候，很多问题也会迎刃而解。

我听说有个人在读书的时候特别受同学们羡慕，因为他的家境比较好，每天上学都有奔驰接送，后来他成家立业后，生活得也不错。但突然有一天，他的父亲落马，以前的亲朋

好友全部都离开他，甚至连妻子也带着孩子移居国外，最后他选择了自杀。因为他在读书期间特别顺利，没有体会过所谓的痛苦、压力，一旦遭遇到这些困境，心理没办法调整。如果他在读书时接触过无常的道理，那在面对困境时可能就不会这么脆弱。



佛教是心灵教育

在我的经验中，佛教并不完全是宗教教育，它更是一种非常好的心灵教育。如果我们可以利用微平台来传播佛教的

精神、传播善行，就会形成一种“微道德”。

佛教的《贤愚经》是教人辨别智者和愚者的一部经典，经中提到：“莫想诸罪微，无害而轻视，火星虽微小，能焚如山草。”这句偈颂的意思是，我们不能因为某些罪业非常微小就去造恶，也尽量不要去做对自他不利的事情，这和“己所不欲，勿施于人”的意思很相似。你可能觉得偷一个小东西，或者说一些粗话不算什么大事，但如果不加以控制，这些恶行就会像一个小小的火星，慢慢会焚烧掉像山那样大的草堆。因此，我们在日常生活中，应该尽量做到“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，也就是说，不要因为恶行微小而选择行恶，也不要因为善根微小而选择不去行善。

《贤愚经》中还提到：“莫想诸善微，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。”意思是说，不要因为善根微小而忽视它，比如，一些悦耳的话语，一个微笑，帮助一个老人，甚至每天发一条正能量的微博。就如同水滴也会慢慢填满巨大的容器一样，我们也可以从一些微小的善行开始，让自己逐渐成为一个非常优秀的人。

在这个微时代里，我始终觉得每一个人都是一名老师，

可以向自己身边的人传达一些正能量，哪怕只是发一条小小的微博，慢慢也会汇成涓涓细流，最后汇集成一片善的海洋。例如，广西玉林有一个狗肉节，每年都会杀害无数只狗，但后来个别人发微博，引起了很多的讨论，现在这个节日就基本取消了。大多数人都觉得，与杀人比较起来，杀动物并不算什么，这说明我们对生命的宝贵还没有足够的认识。

此外，“免费午餐”行动，最初也是开始于一条短短的微博，以后逐渐发展成了一个特别大的慈善行动，帮助了很多西部地区的孩子。

这个时代还有一个特点，那就是人们很容易通过一些独特的行为、迎合大众的语言而出名，但这样的行为并不会为自他带来利益。因此，如果大家有意乐的话，可以看一看佛教当中的善的理念。

智慧和慈悲是佛教的核心

我研究佛法三十年了，公正地讲，佛法对人生很有帮助。有些人觉得佛教也有一些负面影响，其实这种误解一直都在。佛教的一些负面新闻只是个别现象，它不是佛教本身的问题，

而是跟佛教徒以及我们所生活的环境有关。

首先，现在有很多佛教徒，本身并不懂得佛教的教义，只注重佛教的形象，使得佛教逐渐形象化。我们经常听说有人在过年的时候花费好几万，甚至几十万去寺院里烧头香、撞头钟，这些商业行为给人们留下了非常不好的印象，好像一提到寺院或者佛教就是指烧香、拜佛。我在飞机场遇到过一些小朋友，他们看到我之后就会说“阿弥陀佛”。连他们都觉得出家人只会念阿弥陀佛，或者只会烧香拜佛而已。其实佛教不是这样的，它的内容很深奥。

除此之外，由于各种各样的原因，很多佛教道场都变成了卖门票的旅游景点。人们到了寺庙里，不但得不到心灵的净化，而且还要付钱才能进入，这让人觉得佛教道场就是旅游景点。所以，佛教的道场不应该卖门票。其实卖门票始于上个世纪七八十年代，当时为了恢复寺院，个别道场才开始卖门票。而现在藏地的一些重要佛教道场，是没有卖门票的，谁都可以去。

现在还有些佛教徒把佛教娱乐化，比如一些佛教团体经常组织唱歌、跳舞，甚至藏地有些寺院还会邀请明星出席开

光仪式等。虽然现在还没有在汉地听说类似的事情，但也许以后会有的。因此，我觉得佛教的形象化、商业化以及娱乐化逐渐将佛教带入边缘，让人们对佛教产生种种误解。

其实佛教的核心精神是智慧和慈悲。佛教多年的闻思就相当于大学的授课，而藏传佛教自古以来的教育模式，和当今西方一些教育模式很相似。我想如果大家了解佛教教育的话，会对佛教有更多的正面了解。

佛教理念可以让我们生活得更好

每个人的因缘都不同，大家不一定要信仰佛教，但在面对生活时，内心需要一些指引和依靠。比如，现在很多年轻人把朋友交往也当作一种交易：如果我对你有五分好，那你对我得有七分好，如果做不到，至少也要对我有五分好，否则我就亏本了。其实，按照佛经中所说，我们每个人都是独立的个体，在轮回中是“独生独死，独去独来”，我们独自一人来到这个世界，死时也是依靠自己的业力而离开人间。没有另一个人的性格、业力会与我们的相同，但现在很多年轻人，经常要求别人与自己的爱好、思维一样，喜欢将自己的模式强加于人，因此很多人的感情关系、同事关系经常有摩

擦和矛盾。如果懂得佛教的一些道理，比如每个人习气和业力是不同的，那很多矛盾就可以避免。

此外，家人之间也完全没必要吵架。吵架往往都是因为一些很简单的小事，跟国与国之间的事情相比，不值一提。而且家人之间吵架，往往都是觉得对方说话不中自己的意。我们出家人在因明辩论的过程中，对语言的要求十分严格，不能让对方有丝毫的可乘之机，但家人之间说话又不是因明辩论，不可能十全十美，因此，不应该像辩论一样揪着对方的语言漏洞不放。

虽然我们身处一个“微”时代，但很多人都有一些“大”痛苦。其实，人生虽然会有一些情况难以面对，比如身体上的疾病、经济上的困难，但一般而言，大多数人的生活还是不错。因此，大家应该时常带有微笑，这是一种心底智慧的光芒。如果整天愁眉苦脸，那么所有的事情都会变得索然无味，包括吃饭、睡觉，甚至连做梦都是恶梦；但如果能调整好心态，心很清净，脸上就会出现微笑，不但给别人心里带来温暖，自己也会心情舒畅，甚至做梦都是美梦。因此，我们应该处处调整自己，否则，人生就会不断地面对痛苦和问题。

有些大学生非常期待毕业，认为毕业后可以成家立业。其实，毕业后的生活压力远远大过现在的压力。当你工作时，可能又非常期待退休，退休后又往往有一种失落……这样的人生，一直处于追逐和困惑中。其实人活一辈子，最重要的是要有一种利他的心态。佛教所讲的利他，不仅仅能帮助别人，更能为自身带来广大的利益。

最后，希望大家在这个微妙的时代，能行持微妙的善法，为自己的生活带来微妙的因缘。



微时代 微道德

——天津大学问答

『 *2014* 年 *6* 月 *16* 日 』

（一）**问**：佛教中说要“放下自己”，但我发现这真的很难。我该怎么做呢?

答：佛教中区分了究竟真理（胜义谛）和暂时真理（世俗谛）。在究竟真理中，“我”不存在，“我所”也不存在，这不只是说说而已，当我们通过微妙的智慧来观察，会发现的确如此。但从暂时真相上来讲，“我”还是存在的，佛教中也说“我是希求解脱者”“我要从三界轮回中获得解脱”等等，对世间人而言，“我要奋斗、创新、开拓”等等。

佛教的教义，并非能用一句话就概括全部，在具体运用佛教思想的时候，我们应该从究竟、暂时等不同的层面来分

析。某些情况下，我们要放下“我”，而某些情况下，暂时还不需要放下。比如，在创业期间，“我”肯定需要努力奋斗，但若完全不顾别人，甚至为了“我”的利益而去损害别人，这种心态是不合理的，应该放下。这也是佛教中讲的利他心。

（二）**问**：我是天津大学的一名本科生。在弘扬佛法、利益众生方面，有一种观点认为，低调可以避免违缘，但另一种观点认为，违缘在所难免，刻意低调反而会成为最大的违缘。我们该如何抉择?

答：我们弘扬佛法或者传播正能量的时候，在有些情况下需要低调，因为太高调的话，会出现各种各样的障碍。比如说，在学校、单位或者一些特定环境当中，高调的行为会为自身带来不便。但有些时候，我们因为害怕、担忧、畏缩而一直不敢承担，这样的话，可以成办的事情也无法完成。

所以，在不同的场合，要有不同的善巧方便。佛教徒在弘扬佛法的时候，要用智慧来观察因缘是否成熟，自己是否可以高调地把佛法理念传递给其他人。如果太高调，不但对事情无益，还会给自己和周围的人带来各种麻烦，那就应该

低调。

对我自己而言，会比较随缘。当然，随缘中也要带有一些激情，并不是什么都不作为。

现在有两种心态比较常见。有一些人非常感性，短时间内特别有激情，但过不了多久，激情就像水泡一样消失了。还有一些人做事没有激情、懒懒散散。我觉得这两种心态都有点极端。

不论是弘扬佛法还是日常做事，我们都需要智慧，这样一来，即使遇到一些违缘，也会有应对的方法。有一句话叫“高处着眼，低处着手”，我们要有远大的理想，但在做事情的时候，需要一步一步地做。有些人一开始做事情的时候，没有仔细考虑，一旦出现困难又没有办法面对。所以，我们最需要的是智慧。

（三）**问**：您刚才进场的时候笑了两次，特别和蔼，您每一次演讲都是笑着进场吗?

答：我应该没有哭着进过场（众笑）。我也不记得今天有没有笑，如果笑了的话，应该是无意的，并不是特意的。

（四）问：我在网上看到，山东有一个本科生毕业以后出家了。您对此有什么看法呢?

答：这个新闻我也看到了，说是 80 后的美女出家，在海拔 4200 米的地方修行。这种现象在我们佛学院有很多。在藏地，这都是很正常的现象，在汉地可能有点稀有。

一般来讲，出家并不是找个寺庙就可以了，而是需要很多因缘。从世间角度讲，80 后、90 后的孩子大多是独生子女，也相应有更多的社会责任、家庭责任。因此，我没有建议很多人出家，但也并不是不建议出家，出家因缘到了的话，谁也阻止不了。我出家时就遭到了很多人制止，他们通过各种方式来劝，但我依然选择了这条路。

历史上有很多学识渊博的人，甚至是帝王将相出家的事例。因此，看到这个新闻，我也没有什么特别的感觉。



（五）**问**：您说我们应该在网络上传播一些对众生有利的内容，但现在网络上也有很多公益活动无法查证真伪。对于这些信息，我们应该怎么处理呢？

答：虽然微博上经常发布一些慈善的信息，但当我们转发的时候，应该是有原则的，并不是一看到“慈善”，或者一看到“佛教信息”就去转发。我们应该去了解它的背景。

比如说，对于发布信息的组织，首先要了解它是不是真的慈善机构。现在有很多组织打着慈善的名义，却发布虚假的信息。所以，我们一定要有个清晰的头脑，通过智慧再三观察，如果自己可以为转发这条信息负责，那就转发。

（六）**问**：我是一名商科的大二学生。在日常生活中，很多同学都会讨论将来毕业之后要找什么样的工作，要怎么挣钱。对我而言，从小父母就告诉我，这些东西都是无常的，不值得追求，但我心里还是很矛盾。请问我该怎么调整自己的心态？

答：很多大学生都希望在毕业后有车、有房、有钱、有工作。这是一个很普遍的问题，也是大学生们应该关心的问题。但我想说的是，刚毕业的时候，同学们都想得比较大：想一夜之间就成功、升官、发财，但这些想法不一定切合实际。

就算是世间的成功人士，读完大学以后，也要继续努力一段时间，更何况现在的就业形势非常严峻，即使你找到合适的工作，也是要一步一步地来。新东方的创始人俞敏洪大

学毕业以后，在北京附近住着每月五十元的房子，当时的工资好像也只有一百多元而已。但他一直在努力，包括给房东的孩子教英语。而现在很多大学生，刚毕业就要求高工资，一般的工资满足不了他们，其中很大一部分的原因就是攀比。本来你每个月两千块就足够生活，但听说别的同学每个月五千块，甚至一万块，这时候心理就不平衡了。

我觉得，作为大学生，刚毕业时应该要认真做事，欲望不能太大，否则做事浮躁的话，将来的发展不一定会像自己想象的那样顺利。当然，不论刚开始的路是曲折还是笔直，毕业生们都应该勇敢地走下去，这个过程中，你们也会积累很多的“资粮”。

（七）**问**：现在同学之间的感情越来越远，大家都在忙自己的事情，心里不愉快的时候也没有可以倾诉的对象。我们该如何让自己在这个社会上过得更愉快、幸福？

答：你的问题很有启发性。现在人们只要一坐下来就开始看微信、微博，即使是感情最要好的朋友，接触五分钟之后也开始各看各的手机，很少有共同语言。家人之间也是如

此。

这个时代，有些人虽然住在一起，但彼此感情却被微时代的产物拉得越来越远。更严重的是，人们很少完整地学习有意义的知识，包括传统文化、佛教文化、自然科学等。这一点也存在于佛教徒团体中。

我曾经说过，19 世纪、20 世纪的佛教徒都很了不起，肚子里装了很多佛教知识，但这个时代的佛教徒，即使是堪布、上师，恐怕也只用一部分大脑装佛教知识，另一部分装的是世间知识。同样，以前高校老师们经常看书，脑海里装了非常多的知识，但现在很多老师每天要花很多时间刷屏，这对脑海里的知识会有一定的影响。

我们很有必要进行整体性学习，也有必要时不时地关闭手机。不过，对现在很多人来说，仅仅关机一小时，也会特别不自在，如果关机半天，就好像丢了什么东西似的。我在佛学院这么多年，为了做事，每天上午不得不开手机，但下午一般都关机。所以，我们应该给自己留一点时间，不然会变成科技的奴隶。

在这个微时代，每天都会产生五花八门的信息，但对我们有用的并不多。本来自己可以把时间用在学习科学知识、佛教知识上，现在却被这些信息占满了，甚至感觉不到时间的流逝。我看新闻上说，很多人熬夜看世界杯，甚至还有人还因此而引发脑溢血死亡，这是很可怜的。

（八）**问**：我是天津大学的一名本科生，从小就接触佛法。我想请教的是，如果我努力复习备考，结果却不理想，心里会特别失落。虽然我也知道要随缘，但还是达不到那种境界，我该如何对待这种失落感呢？

答：在我们的一生中，经常会达不到自己的目标，这可能是因为我们的要求比较高。我希望大学生们能做一些心理准备：无论是考试还是工作，并非所有的事都可以如愿以偿。如果某些事没有达到自己的预期，你们应该调整心态，毕竟这是常有的事。

我也经常遇到这种情况。比如，当我在外面讲课或者做事情时，经常发现结果并没有一开始设想的那么好，但我还是会乐观地面对，因为任何一件事的成办需要很多因缘，而

我自身的努力，只不过是众因缘中的一个。这也是佛教“诸法因缘生，诸法因缘灭”的道理。

此外，当有些事情没有成功的时候，我们不要责怪别人，因为自己也有一些责任。还有一些人在面对挫折时，对自己完全失去信心，这也不可取，事情慢慢做的话，应该是可以完成的。

（九）**问**：作为一名本科生，我的欲望特别多，包括购物、旅行等等。我有时候也会努力地去克制自己的欲望，但有时候真的无法控制，对于这种情况该怎么办呢?

答：其实，我们凡夫众生都有欲望。《妙法莲华经 · 观世音菩萨普门品》中说，一个人如果有贪欲、嗔恨、愚痴，只要一心一意祈祷观世音菩萨，观世音菩萨的加持就可以直接融入他的心，减少这些烦恼[1]。

---

[1] 如云："若有众生，多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲。若多嗔恚，常念恭敬观世音菩萨，便得离嗔。若多愚痴，常念恭敬观世音菩萨，便得离痴。"



（十）**问**：现在的生活非常浮躁，因为手机、电脑这些东西每时每刻都让我们分心，根本静不下心去做真正想做的事情。如何让自己的内心恢复平静和安定?

答：当前的确很多人比较浮躁。对学佛感兴趣的人，可以通过念一些佛教的偈颂或者咒语让内心安定下来。当我内心比较烦躁的时候，就会关闭所有房门，然后念一些咒语。这个时候，烦躁自然而然就被遣除了。

此外，还有一种调心方法：我们平时不要对事情太执著。正因为我们有很多执著，所以生活自然不平静，只要心减少执著、清净下来，浮躁也就慢慢没有了。这个时候自己就会有觉知，在有觉知力的情况下做事情，是很容易成功的。

（十一）问：我是天津大学的应届毕业生，我想祈请您为在座的有缘众授皈依。

答：在学校当中，我们主要以交流为主。当然，我也可以讲一下皈依的理论。实际上，佛法僧三宝应该是我们心灵的依处，如果内心对三宝有不退转的信心，就可以皈依。当自己有机会的时候，可以在佛像面前，也可以在出家人面前，下定决心，一心一意地皈依三宝，从此之后，便是三宝弟子。

（十二）问：我是一名应届毕业生。我们走进社会之后，应该用同样的方式对待不同的人，还是应该用不同的方式对待不同的人呢?

答：社会上有各种各样的人，有时候需要用不同的方式

对待不同的人，有时候又需要用同样的方式对待不同的人。

面对同一个问题，即使最初的动机没有变，但不同的处理方法也会导致不同的结果。所以，我们在判断、解决问题的时候，应该用智慧去细致观察内在的因缘、架构、成分以及利弊等等，这样的话，就可以了解应该用什么方式去应对。

与人交往也是同样的道理。比如，我们要给一个人讲解传统文化，当这个人没有任何兴趣的时候，你可以先观察他的心态、爱好、家庭、背景等，再根据具体情况采取不同的方法，从而让他的传统文化理念得以提升。所以，我们做事应该用智慧去观察，然后具体问题具体分析。

（十三）**问**：我是天津大学大三的学生。我平时的念头非常多，比如说刚才在健身房跟一位同学聊天，我当时就想，他这么胖还在健身，祝愿他快速变瘦等等。这些念头一直在头脑中出现，我无法控制。我曾经读过《西藏生死书》，书里说，任由念头来去，不要去抓它。但是我发现，不去抓它的时候，它就会反复地来，如果我试图去控制它，反而自己又被念头所控制。我该怎么处理这种情况呢？

答：你在提问的同时，我的念头也很活跃：一会儿想专注地听你讲话，一会儿又想你刚才对同学的态度是不是不合适，一会儿又想你问的是不是《西藏生死书》里的问题，一会儿又想你是不是对佛教知识有疑惑等等。其实，人心变化就是非常复杂的。

佛教中讲，每个人的心底有一个阿赖耶识，它像是个仓库，把我们白天、晚上的分别念，包括今生、前世的分别念，都以种子的形式储藏在那里。因缘具足时，这些种子就会被引发出来。所以，这也是佛教为什么经常讲禅修的原因，禅修到了最后，刚才你的这些苦恼、疑惑等全部会息灭，内心处于光明、空性、平静、轻松的状态中。

在当前浮躁的社会中，我们很有必要让自己的心平静下来。藏传佛教有一位全知龙钦巴尊者，他写过一本《大圆满心性休息》，里面的禅修窍诀就可以让心平静、放松。过一段时间，我准备在佛学院讲这门课。

《西藏生死书》也讲了一些禅修以及六中阴等方面的内容。为什么这本书在东西方如此受欢迎？原因就是书中介绍了8世纪莲花生大士对死亡和诞生的解释。到目前为止，科

学在物质方面取得了非常大的突破，但在精神领域，并没有特别深入。而佛教，尤其是藏传佛教莲花生大士的法门，对此有很大的补充。因此，在 20 世纪和 21 世纪，藏传佛教的理论在心理学领域非常受欢迎。

除此之外，藏传佛教的理论也非常实用，它能直接让内心变得轻松、平静，为生活带来很多意想不到的好处，这些都是物质做不到的。即使你有车、有房、有钱，也无法摆脱恐慌、担忧和焦虑。因此，我们很需要一种真正的精神粮食，有了它，可以把身心“养”得非常好。

喧嚣中的宁静之道

——中国科技大学演讲

『 *2014* 年 *6* 月 *18* 日 』

最迫切的研究是内心宁静之道

刚刚参观了你们科技大学的“眼镜湖”“天使路”“勤奋路”，我对这些有象征意义的名字特别感兴趣。在我们佛教中，也有一些象征着解脱和快乐的名字。

大家可能有一种感受：如今我们的人文环境遭到一些破坏，变得越来越“喧嚣”。此起彼伏的手机铃声、汽车喇叭声，切切实实地影响着我们的身心感受，这让世界变得非常嘈杂，也正因为如此，很多人都向往一种宁静的生活。

俗话说“身居闹市，一尘不染”，意思是，虽然居住在热闹、繁华的城市中，但心里却很宁静、不受影响。科技大学

的老师和同学们是否也有这种感受呢？有人认为，在 21 世纪的喧闹都市里，只有离开滚滚红尘，才能找到内心的宁静。但其实并不需要这样。

大家有没有想过，什么研究是我们目前最迫切需要的？也许有些人认为是物质层面的研究，但我觉得更应该是内心的研究。可能大家都有这样的感受：虽然自己可以随时随地与别人联系，但内心却越来越孤独，这就是因为我们没有认识内心，没有获得内心的宁静。



东西方文化差异

从文化上来讲，西方文化主导的科技创新让我们的生活变得很便捷，但仅依赖于西方文化，不一定可以为我们带来真正的快乐和幸福。我认为，西方文化更注重分析物质，东方文化更注重分析内心；西方文化的优势在于科技知识，东方文化的优势在于人文道德。现在有些人要么一味地追求内心境界，排斥一切科技进步，跟不上时代的步伐；要么一味地探求科技知识，对传统文化、宗教信仰以及道德、人文、伦理等不屑一顾。这两种态度都很极端。

不论是为了自身发展，还是社会进步，我们有必要对比一下东西方文化的差异。一般来讲，早期的西方文化与基督教等宗教文化是分不开的，而且也受到了古希腊文化的影响。不论是柏拉图还是亚里士多德，他们都用哲学思辨的方式来认识世界，虽然这是发现物质世界运行规律的好方法，却不能帮助我们认识自心。东方文化主要受中国的儒教、道教以及印度的佛教、印度教等宗教的影响，这几种宗教文化不但可以认识物质世界的运行规律，更重要的是，还提供了认识内心、获得快乐的方法。

作为一名科学家，应该保持客观、理性的态度，但也不能忽视主观意识的重要性，因为面对生活中的困难时，客观、理性并不能解决问题，快乐的感受更依赖于内心。

中国传统文化是世界的希望

放眼世界，科学进步对人类的贡献非常大，但也带来了很多恐慌和不安。有些科技发明足以毁灭全人类好几次，一旦它被个别极端分子利用，我们所居住的地球将面临很大危机。

哲学家罗素曾在 1920 年来中国讲学，之后写了一本《中国问题》。书中介绍了不同的文化以及信仰，其中他特别推崇中国传统文化，认为这是世界的希望。他建议中国人，如果去西方学习，只学西方的技术知识就可以，不要染上西方机械主义的人生观，要保持中国的传统文化。

但遗憾的是，现在许多年轻人抛弃了传统的孝顺、仁义、忠厚、诚实等信念，一味地追求物质享受。他们把电影明星、摇滚歌手当成偶像，平日里追求的也是各种名牌，除此之外，心中没有信仰，没有正确的价值观，每天都被各种广告所诱

惑。

我遇到过一个年轻人，问他觉得传统文化怎么样？他说传统文化都是陈旧、迷信的，跟不上时代的发展。虽然这是他的个人观点，但可能也代表了一部分年轻人的想法。稍加留意就可以发现，杂志、电影、电视、广告都在宣传物质至上和享乐主义，这样下去，我们的将来会更加浮躁，很难保持内心的安定和宁静。

所以，我希望年轻人既要关注社会的变化，也要观察内心的变化，看看如何才能让内心获得满足。

在传统文化中获得内心宁静

汤因比是上个世纪著名的历史学家，他跟池田大作在《展望 21 世纪》这本书中讲过，未来社会可能比较浮躁，原因恰恰就是一味信奉西方文化。他在对比了东西方文化之后说，儒教的人道主义以及佛教与儒教所具有的合理主义是人类珍贵的文化遗产[2]。本来中国拥有这两种文化，一脉相传，

---

[2] 《展望 21 世纪：汤因比与池田大作对话录》："东亚有很多历史遗产，这些都可以使其成为全世界统一的地理和文化上的主轴。依我看，这些遗产有以下几个方面：……第三，儒教世界观中存在的人道主义；第四，儒教和佛教所具有的

但很多人却将它丢弃了。池田大作问汤因比："如果可以选择，你想出生在什么国家？"他说："想出生在 1 世纪佛教已经传入的中国。"这个回答值得我们深思。

有些年轻人认为，与物质条件相比，传统、宗教、人文并不重要。虽然每个人都有自己的观点，但也许宗教信仰和传统文化并非我们所想象的那样简单。全世界七十多亿人口当中，大约六十亿人有宗教信仰，他们不可能都是迷信的教条主义者。如果想否定他们对宗教的认识，恐怕不是一件简单的事。

大多数的年轻人可能想出生在有钱、生活无忧无虑的地方。物质条件的确重要，但它需要和内心的发展相平衡。如果没有达到平衡，一味地追求物质条件，那我们就变成了欲望的奴隶，即使坐拥金山银山，欲望还是会不断增长。这样一来，我们未必会快乐。

因此，我们很有必要在传统文化当中寻找内心的宁静。

合理主义……"

在佛教的修行中获得内心宁静

除了传统文化，佛教的见解和修行也可以帮助我们获得内心宁静。中国科技大学前任校长朱清时院士曾在一篇文章中讲：当科学家千辛万苦爬到山顶，佛学大师早已等候多时。我第一次看到这句话时有些惊讶，因为这并不是出家人，而是一位科学家同时又是科技大学校长对佛教的赞叹。此外，鲁迅先生也曾说过："释迦牟尼佛真是大哲！"

其实，佛陀早已经将世界上的各种现象讲得很清楚了。我和朱清时院士曾有过一次对谈，我问他："你作为一位科学家，又是科技大学的校长，为什么会说这句话呢？"他说，他跟南怀瑾先生学过唯识宗的观点，觉得现代物理学与佛法的观点很接近。

有些人觉得他可能被宗教迷住了。这些质疑在所难免，我讲一些科学的观点，也会受到一些保守的宗教人士质疑。但我们应该站在公正的立场上评判他人。虽然现在是言论自由的时代，每个人都可以公开发表自己的观点，但在评判别人时，应该先扪心自问自己是否有偏见。

我认为科学发展与内心宁静都很重要。如果只强调科学发展，忽视内心的宁静，恐怕生活质量不会很好。很多科学家都为科学进步作出了卓越的贡献，但在面对内心痛苦、家庭和合等问题时却束手无策。

罗素曾在 1950 年获诺贝尔文学奖，而且在数学、哲学领域都对人类社会有很大的贡献。他曾说："没有知识的爱与没有爱的知识，都不可能产生高尚的生活。"我很认同他的观点，科学家应该思考科学和传统文化、宗教的关系。



佛教不只是传说

有人认为佛教的理论没有说服力，但稍加了解就会发现，其实佛教因明、中观和唯识思想，尤其是藏传佛教密宗的思想，与当前的科学发现非常吻合。

藏传佛教当中有一部《时轮金刚本续》，里面有五章内容，第一章叫“外时轮”，第二章叫“内时轮”，后三章叫“内外时轮”。“外时轮”主要讲解外在世界规律，从微尘积聚至日月星辰的运行，相当于汉地的《易经》。依据“外时轮”所计算出的每年日食、月食的时间，与天文学家用计算机得出的结果十分接近。“内时轮”讲解了人的生理结构，包括胚胎发育的过程等等，也与现代医学的观点十分接近。西方医学所发现的很多病因、病理，都可以在《四部医典》[3]和“内时轮”当中找到，这足以说明藏传佛教的深奥。“内外时轮”则介绍了如何将外在的物质世界与内在的精神世界相结合，这里暂不多讲。

---

[3] 《四部医典》是藏医药学的奠基著作，成书于公元 8 世纪末，作者是宇妥·云丹贡布。

反观内心，寻找宁静

科学研究提倡客观的态度，这和佛教的思想很接近，因为佛教不支持自赞毁他，并且提倡客观公正。但每个人都有自己的生活经历，这让我们很难客观地看待事物。比如说，我认为很好吃的食物，别人不一定喜欢。这些个人感受，是自身业力所决定的，取决于前世的习气、种子和今生形成的主观意识。

科学主要分析我们眼、耳、鼻、舌、身、意这六识所接触的现象和感受，而佛教所探讨的，主要是第七意识和第八意识，也就是末那识和阿赖耶识，这是更深层的内心活动。而研究这些意识，需要修证，需要内心的稳定和宁静。因此，我希望科学家不但要认识外在世界的规律，同时也要认识内心的本来面目，因为内心对我们的作用，远远超过外在世界。

诸葛亮去世时留给儿子一句教言："非淡泊无以明志，非宁静无以致远。"意思是说，只有淡泊、清净的生活才会产生远大的志向，如果没有内心的宁静，不会实现远大的目标。这句话非常有道理。不论是科学家还是佛教修行人，如果没有看淡名、权、利，很难有所作为，即使有一些成就，最终

也不一定快乐。很多科学家都是在宁静的状态下获得灵感，从而在研究上有所突破。因此，内心宁静有助于我们找到自己所需要的答案。

有这么一则故事：有个年轻人，他对未来生活有一定的追求，罗列出了爱情、健康、智慧、才华、财富、权力、名声等等。他把这些内容拿给导师看，导师称赞他的目标很明确，但同时告诉他，里面还缺少一样至关重要的东西。什么呢？导师拿出一支红笔，把年轻人所列的内容全部划掉，然后写上“宁静的心”。

我们很多人也像这个年轻人一样，追求着爱情、健康、智慧、才华、财富……可如果没有一颗宁静的心，会幸福吗？希望大家认真思考。

喧嚣中的宁静之道

——中国科技大学问答

『 *2014* 年 *6* 月 *18* 日 』

（一）问：您提到东西方文化各有所长，其实也说明，东西方文化各有不足。您认为人类有没有可能构建出比较完善的文化？

答：从古至今，人类如果从未摒弃过传统文化的精髓，那应该已经拥有了完善的文化。完善的文化可以帮助人们认识内心世界和外在世界的真相。这种文化可以存在于任何一个民族或国家。

（二）问：我是科技大学公共事务学院的研究生。您能不能简要地介绍藏传佛教和汉传佛教之间的区别？您认为

二者之间有哪些思想值得互相借鉴？

答：原则上来讲，藏传佛教和汉传佛教是相同的，都源自印度的佛教。从传入时间来讲，佛教传入汉地的时间早于传入藏地的时间。

在佛教传入前，汉地的传统文化以儒教、道教为主；佛教传入后，人们的生活中开始出现佛教词汇，比如烦恼、涅槃、解脱等等。但佛教始终没有成为文化的主流，它的影响主要体现在汉地佛教徒的身上。与汉地不同，佛教传入藏地后，与藏民的生活融合，成为了整个藏民族的文化，它的影响可以在每个藏族家庭或个人身上体现出来。

汉传佛教与藏传佛教的修行基础和目标是一样的。它们都属于大乘佛教，修行的基础都是发菩提心，修行的目标都是成佛，这两者在原则上没有差别。但在念诵仪轨、修行方法上不太相同。当然，汉传佛教内部各宗派之间也有所不同，比如天台宗和华严宗就不完全一样。

其实，汉传佛教可以借鉴一下藏传佛教中系统学习的思想，因为佛教不仅仅是宗教，也是高等教育，一般人通过二

三十年的学习，才能掌握其内涵。此外，藏传佛教深入到了世间方方面面的知识，比如天文、地理、历算以及心理学等等，这也值得借鉴。

同时，藏传佛教也应该向汉传佛教学习，比如专一念佛，这对某种根基的人来讲，是很好的修行方法。此外，还可以借鉴禅宗思想、素食观等等，这些都很有特色。



（三）**问**：我认为年轻人不主动接受宗教，是因为我们经过理性思考之后，看见了宗教与科学矛盾的地方。比如佛经上说有西方极乐世界、阿弥陀佛，但这些我都看不见。您怎么看待这个矛盾呢？

答：我们一般只相信自己看到、听到的，但有时候这些不一定可信。换个角度讲，看不到、听不到的东西不一定就不存在。我们看不到体内的器官、寄生虫以及内心活动等等，但通过推理分析，也可以确定它们的存在。

同样，极乐世界、阿弥陀佛、前生后世等，也可以通过推理分析来确定其存在。如果否定推理的结果，只相信眼睛和耳朵的所见所闻，这不是科学家所提倡的态度。

（四）**问**：科技大学曾经有一位神童出家，这件事在社会上引起了广泛的关注。您对这种事怎么看？

答：很多人都把出家人当作异类，认为只有走投无路才会出家。如果抱有这种心态，自然就会觉得出家是件很稀奇的事，这可能也和电影、电视的误导有关。

从历史上看，有些帝王将相也出家，选择了寂静之道，这是很常见的现象。在我看来，不论是科学家还是大学生，当他看破、放下了世间种种，自然就会出家，这没什么。

我曾经在一所很小的学校里读书，临近毕业时选择出家，当时身边的人很不理解。我对他们说，我是去寂静的地方多学习一些知识。后来发现，出家让我接触到了更多。客观来看，对有些人而言，出家对自身、社会都会有一些帮助。

（五）**问**：日本有本畅销书叫《水知道答案》，书里说，如果给一杯水贴上有赞美词语的标签，这杯水会就会出现好看的结晶。这符合佛教的教义吗?

答：这本书讲了心灵的作用：我们心里快乐时，世界就很美好；而心里不悦时，世界就很丑恶。不论对水还是水果，如果我们谩骂或者歧视它，它就会出现一些不好的变化；如果以善良、慈悲的心态对待它，就会有一些好的变化。这比较接近“万法唯心造”的观点。但是，这本书的内容也并不是与佛经中的道理完全吻合，有些地方还需要补充。

（六）问：我是科技大学管理学院的，在科技大学读了近十年。请您解释一下，阿赖耶识是有情共有的，还是非共有的？

答：真实了义阿赖耶识是所有有情、整个法界所共有的，这个道理在宁玛巴的《句义宝藏论》《大圆满心性休息大车疏》中有讲。而显现心识阿赖耶是有情特有的，也就是说，每个有情都有一个独立的藏识，也叫普基识，它就像一个仓库，前世今生的习气都藏在那里。

（七）问："如理作意"是什么意思？登地菩萨和圣者阿罗汉的"如理作意"有什么区别？

答："非理作意"指不符合万法真相的贪心、嗔心、痴心等心态。与之相反，"如理作意"指的是符合万法真相的心态。

登地菩萨和圣者阿罗汉的"如理作意"有一定差别。因为菩萨断除了人我执和法我执，而阿罗汉只断除了人我执，没有彻底断除法我执，所以二者有完整和不完整的差别。

（八）问：有没有方法可以从根本上断除贪欲？

答：断除贪欲的方法有很多。从暂时压制的角度来讲，可以修不净观、无常观等；从根本断除的角度来讲，可以抉择万法皆空或者认识光明。

我们可以通过中观推理来抉择空性。比如，把贪欲的对境剖析成微尘，而微尘又可被抉择为空性。或者，观察产生贪欲的“我”也是空性，并不存在，既然“我”都不存在，那贪欲又怎么会存在呢？

另一种断除贪欲的方法，是禅宗所讲的“烦恼即菩提”。其实贪欲的本体就是妙观察智，是一种光明的心态，如果没有认识它，它就会束缚我们，带来烦恼，让我们造恶业；一旦认识了它，它就无利无害，而且是一种光明的妙力和显现。

从根本上断除贪欲是极为重要的。如果只是暂时压制贪欲，那当因缘具足时，它又会爆发。

其实，欲界众生的贪欲都比较严重，只不过有明显和不明显的差别。

（九）问：佛教讲“诸行无常，诸法无我”，那么“行”和“法”有什么区别？“诸法无我”又应该如何理解？

答：“诸行无常”中的“行”有两种意思：一种是万法之意；还有一种是一切行为，以及相应行和不相应行，按照佛教《俱舍论》的观点，很多法都包括在相应行和不相应行当中。所以，“诸行无常”也可以理解成“诸法无常”。

大家都应该清楚，不论是地位、财产或是物质世界、内心世界，都是无常的。比如，此刻在这里交流的师生，不久会回到各自的地方，明天截然不同于今天等等。这就是“诸行无常”的意思。

“诸法无我”的意思是，真正的“我”并不存在。当然，佛教承认在名言显现上“我”的存在，否则不可能有“我”解脱、“我”烦恼、“我”堕地狱等概念。但如果用最究竟的智慧来观察，身体是不是“我”呢？并不是，因为当身体躺在床上睡觉的时候，“我”依然可以出现在梦境中的其他地方。所以，通过对身体、对心的观察就会发现，“我”虽然在显现当中存在，却是空性的。

这样简单的介绍还不足以让大家理解“无我”，如果系统学习《中观四百论》《中观根本慧论》，就一定可以在理论上通达“我”的存在只是一个幻象。当然，证悟“无我”还需要一定的修行。



（十）**问**：我是人文学院的博士研究生，前几天刚刚结束了您讲授的《量理宝藏论》的课程学习。医方明是五明中的重要组成部分，但随着西方文化的渗透，传统医学受到了

极大的冲击。请问五明佛学院是否有开设医方明课程的计划?

答：我从一些老师那里得知，中国科技大学也有人学习《量理宝藏论》，已经圆满了 84 堂课，这是很好的。我在佛学院学习过因明和密法，虽然不是辩论高手，但我对辩论、逻辑推理都很感兴趣。

通过今天这个短短的讲座，你们可能没有太大的收获，但如果可以系统地学习藏传佛教中因明和中观思想的话，大家会获益良多。

喇荣五明佛学院在医方明方面比较发达，有专门的藏医系，课程大多用藏文教授。在前段时间的医学论坛上，我们也讨论了如何将藏医系与西医、中医结合。

关于藏医的研究，我们佛学院主要依靠全知麦彭仁波切的著作。他是上世纪藏地一位卓有成就的大师，如今东西方有很多人都在研究他的著作。

我希望科技大学的师生们可以和佛学院有一些医学、因明学方面的交流。我们可以向科技大学的师生学习前沿的科

学知识，比如量子物理方面的知识，这是当前佛教徒们很感兴趣的内容。而科技大学的师生，也有必要向藏地学习未经破坏的文化。我们需要这样一种开放和自由的学术交流。对世界来讲，也同样有必要开展东西方文化之间、传统文化与现代科学之间的交流与学习。

（十一）**问**：绝大多数人都是感性的、情绪化的，如果直接去信仰一个宗教，会不会有一种盲从，或者屈服于个人权威的风险？如何破除这种盲从的状态，让信仰上升到理性呢？

答：其实，科学也是一种信仰。对信仰宗教而言，的确需要正信。梁启超先生说："佛教的信仰是智信，不是迷信。"但这是对具有理性思维的人讲的，实际上，当佛教徒盲目信仰某个权威时，的确会带有一些迷信色彩。因此，我也在不同场合中讲过，无论是佛教徒还是其他宗教徒，都应该理性，我们不赞同盲目地皈依。

在佛教中，最好的信心是理性的稳固信心，而要想具有这种信心，需要长期、系统地学习佛教的历史、教义。不过，

现在有些科学家过于理性，完全排斥“信心”这一部分，这也不太好。人需要感性和理性并存，信心对科学研究有帮助，如果对宗教信仰中的感性一律否定，也不是科学所提倡的态度。

其实，人需要信心，但应该是理性的信心。信心的力量不可思议，可以帮助我们获得很多内心的财富。

有很多佛教徒信心特别大，看到一个上师就马上跪拜。当然，在一些特殊场合中，跪拜也是可以的，但这种行为是否在任何场合都适合，还要用智慧观察。有智慧的信心，才不会让自己后悔。

当然，这个道理也适用于世间生活。比如，现在很多人喜欢追星，说到底也是一种迷信。即使明星唱歌再好听、演技再出色，你也得不到他的“加持”。所以，不管信仰什么，还是应该有一种具有智慧、理性的信心。

（十二）问：如何守住“喧嚣中的宁静”之道？

答：今天举办这个活动的，是“复兴论坛”，意为复兴传统文化。我觉得想要复兴传统文化，首先要让心静下来。

让心静下来的方法有很多，我个人会通过禅修，这也是最好的方法。禅修可以让心在滚滚红尘当中完全安住，不随外境所转，在这种状态里，完全能把控自己的心。

现代人每天非常忙碌，但恐怕并不知道在忙什么，也不知道从中受益了多少，只是觉得比以前更累、更有压力。还有，现在的年轻人，不论是吃饭、走路还是上厕所，都一直在刷屏，甚至睡觉时也拿着手机。有太多信息吸引着我们的注意力，让心得不到休息，慢慢麻木，并影响了人与人之间的关系。

我们生活在一个进步的时代，虽然衣食无忧，但缺少一份宁静，大家都觉得很累。若能守住内心的宁静，它会为我们带来很多意想不到的利益。所以，除了禅修，我还建议大家每天关一会儿手机，养养身心。

（十三）**问**：我是科技大学化学院的一名本科生。佛教

讲不杀生，但害虫能不能杀呢？

答：根据佛教的观点，害虫也不能杀。虽然它对人类有危害，但生命是可贵的。

此外，《金光明经》中还讲，不仅是害虫，坏人也不能杀，因为每一个生命都有生存的权利和意义。因此，对于特别坏的人，即使让他终身坐牢，也最好不要判死刑。当然，各国法律不一定与佛教观点相同。

（十四）**问**：科技大学的毕业生很有可能从事科研工作，而一颗宁静之心对科研是非常重要的。佛教中有没有什么经典，能够帮助非佛教徒获得内心的宁静？

答：科学研究对人类的发展十分重要。我曾经和西方的科学家有过交流，发现他们绝大多数的研究只着重物质层面，对人类的内心世界还没有足够重视。而你们科技大学有几位教授，对佛教和其他宗教都有所涉猎，希望以后在认知科学和心灵科学方面可以有所突破。

在科学研究中，心态很重要：一个好的心态，可以让研究以利他为动机。如果因缘具足，我建议你们学习《入菩萨行论》，这部论典不但可让内心宁静，而且能让自己生起利他心。此外，还可以学习《仁王护国般若波罗蜜经》《楞严经》《金光明经》等，这些佛经对科学研究应该有一定的帮助。

（十五）**问**：南怀瑾在他的著作中说："这个世界上最自私的人就是修行人，就是和尚，他们一心想成佛。"您怎么看待这个问题？

答：南怀瑾先生讲的这种现象，只是指部分修行人。

一个人出家如果只是为了自己解脱，我们称之为"小乘"，也就是所谓的"小心眼儿"的修行人。在佛教的教义当中，"小乘"的发心比较小，而更伟大的发心是"无我"的修行，也称作"大乘"。

大乘的修行目的并不是为了自己快乐，而是为了所有众生获得快乐。在寺院当中，有些出家人修行只想自己解脱，但也有一部分是为了天下所有的众生。

所以，出家人分两种，一种是小乘的，一种是大乘的。具有大乘思想的出家人，因为有了利他心，即使住在山林里或小庙中，也可以利益无量众生；因为他放下了自我，就不会被烦恼左右，内心一直处于宁静的状态，随时随地都很自在、洒脱、快乐。



（十六）**问**：在日常生活中，佛教徒应该如何与非佛教徒相处？

答：佛教徒不论与基督教徒还是其他宗教的信仰者相处时，应该抱有互相交流学习的态度。佛教和基督教在某些观点上是相融的，但是也有教义上的不同。不同的观点没必要经常谈起，否则，对方心态不是很宽容的话，可能会有一些冲突。

作为一个佛教徒，应该与非佛教徒和睦相处，对所有的众生都付出无私的爱，这种无条件的爱应该是人类最珍贵、最有意义的精神财富。所以，佛教徒应该学会与他人相处，并时刻帮助别人。

我曾经在中山大学讨论过佛教和基督教之间的关系。作为地球上的一员，彼此不同的见解、行为、信仰，不应该成为起冲突的原因。就我个人而言，我跟很多非佛教徒的关系都非常好。佛教徒和非佛教徒虽然生活在不同的“世界”里，但依然可以合作完成很多事情。我们没有必要相互干涉、冲突，而应该学习彼此的优点，这样会让世界变得更加美好。

按照佛教的观点，众生业力不同，不可能走完全一样的道路。即便如此，我们依然可以共同创造一个美好的世界。

（十七）**问**：我们是应该先修世间法，再修出世间法，还是应该先修出世间法，再修世间法?

答：如果世间法很圆满，学习出世间法可能会有些困难。六祖大师说过："佛法在世间，不离世间觉。"对于学习或研究佛法的人而言，可以同时修世间法和出世间法，二者并不冲突，我们可以在生活中修行，也可以在修行中生活。这就像科学研究一样，科学家会在茶余饭后思考科学问题，同时又可以在工作中体会生活。

很多科学家都不只是待在实验室里钻研，他们也经常与人交流，这个过程会带来很多启发。同样的道理，在佛教修行中，如果能把世间法和出世间法融会贯通，时时刻刻都是修行。

对于修行好的人而言，无论在任何地方都可以修行，用各种方法帮助别人，回馈社会。对于修行不好的人而言，即使每天念阿弥陀佛，恐怕对他人、社会也不会有任何贡献。就像有些所谓的科学家，每天都在做研究，说是为人民服务，但实际上却对伦理道德、社会治安有负面影响。

（十八）**问**：网络上说：藏传佛教的咒语必须要灌顶才能念。这个说法正确吗？

答：网上的内容，有些是真的；有些不是，不能完全相信。

藏传佛教的咒语，不一定必须要有灌顶才能念。密宗当中有一些要求非常严格的极密的咒语，最好灌顶后再念，但如果未得灌顶，念诵的过失也不是很大，而显宗当中的咒语都可以念，没有灌顶的要求。

实际上，咒语，比如观音心咒、文殊心咒、莲花生大士心咒等等，是对佛菩萨的一种呼唤和祈祷。只要我们有一颗坚定、清净的信心，都是可以念的。

念咒语对我们的身心有很大帮助。美国有些大学通过实验研究禅修和念咒的效果，结果发现，禅修和念咒可以提高人的认知能力，改善身体状况。对我自己而言，每当心情不太好或者身体不舒服的时候，就在佛像面前好好地祈祷、念经。如果当时很忙，我就念一百遍莲花生大士心咒“嗡啊吽班匝格热班玛色德吽”。每次念完，心里的确很宁静。所以，

我们不能把念咒、念佛看成老太太、老公公的专利，这些也很适合年轻人、科学家。

西方很多科学家、企业家都从禅修中获益良多，比如苹果公司的创始人乔布斯，他就在禅修中获得了很多灵感。起初乔布斯也担心禅修会影响自己的创意，但后来他每天都禅修，每次做决策前也要闭目静坐。

现在有些人认为，坐禅的人，要么是和尚走投无路，要么是居士搞迷信；看到口里念咒、手拿转经轮的人，就会觉得他神神叨叨。佛教中的确有一些人特别感性，但这些行为的背后都有甚深含义，所以，这些现象也挺好的。

（十九）问：我平时念很多种咒语，但也有人说应该专心念一种咒语。我该如何取舍呢?

答：吃饭的时候，多吃几样菜，注意营养搭配，这样对身体更好。同样，每一个咒语都有它的能量、作用，多念几种也很好。

（二十）**问**：有人说，念经不如念咒，念咒不如念佛。请问您怎么看？

答：对某些人来讲，念佛号很有帮助，但这不一定适用于所有人。

不论是科学研究还是学佛，我们都应该对这个领域有全面的了解和认识，这才是比较客观的态度。

（二十一）**问**：我念观音心咒"嗡玛尼贝美吽"已经两年了。前几天有人跟我讲，"嗡"不叫 ong，叫 ang。哪个发音才是正确的呢？

答：世间有很多种不同的方言，比如广东话、上海话、东北话等等。好像每个地方的人都觉得自己的发音是正确的。藏地也有方言，其实只要不太脱离基本的发音，内心有准确的所指，就是正确的发音。

《盗梦空间》的佛学实相

——清华大学演讲





主持人：

今天我们有两位嘉宾。第一位是索达吉堪布，他来自四

川色达喇荣五明佛学院，自 1987 年以来一直负责佛学院汉族四众弟子的佛法教育，以学修并重的管理方式，培养造就了一大批优秀僧才。为了弘扬佛法，堪布二十多年日不缺讲、夜不乏译，尤其是在翻译藏文佛教经论方面贡献卓著。近年来，堪布也在很多大学与众多的知识分子探讨世界真谛，同时在佛教与科技界、文化界的交流方面贡献也很大。

第二位嘉宾是刘兵教授，他来自清华大学科学技术与社会研究所，是中国科协－清华大学科技传播与普及研究中心主任，清华的同学们可能对他很熟悉。他同时在很多大学，如上海交大等，担任客座教授。刘兵教授是国内科学史、科学哲学传播领域中最具影响力的学者之一。在学界流传着这样一句调侃，“哪里有科学，哪里就有刘兵”，这足以说明他在科学文化界的影响。

索达吉堪布与刘兵教授在中午有过一次非常坦率、亲切的交流，他们彼此都非常欣赏。堪布向教授介绍了藏传佛教中的辩经是怎样的一种攻防，所以我们可以期待他们之间能有一场非常有意思，同时可以激发我们思考的激烈攻防对话。

今天跟大家交流的内容是“《盗梦空间》的佛学实相”。

《盗梦空间》这部电影在前几年非常火，而我作为一个出家人，详细讲解一部电影可能不太现实，但大家都说《黑客帝国》和《盗梦空间》这两部电影中的一些内容与佛教中“人生如梦如幻”的道理非常相似，所以我也看了一下，并打算用佛教的一些观点与《盗梦空间》中梦境的观点做一些比较。

人生如梦如幻

佛教中讲，我们所处的这个世界跟梦没有什么差别，比如《金刚经》中讲“一切有为法，如梦幻泡影”，《华严经》中也说“一切诸法悉皆如梦”，这与电影所表达的现实与梦境的关系非常类似，而且有人在看了电影之后，也开始怀疑自己是否真的身处现实世界。

在座各位可能坚信梦境与现实之间有非常大的差别，但如果我们以理性和智慧来观察，恐怕并没有办法判断我们今天究竟是在梦中还是在现实中交流。大家可能觉得这不可思议：现实就是现实，梦境就是梦境，梦境是虚幻的，不可能和现实一样真实。但实际上，佛教不仅有教理，还有逻辑上的剖析去探讨现实与梦境的关系。

比如，虽然你现在觉得现实与梦境有一定差别，但你有没有理由证明你现在不是在梦中呢？能不能至少举出一个充足的理由？也许你会说："我们现在身体所接触到的物质、耳朵所听到的声音、眼睛所看到的事物，每一样都是实实在在的，这怎么会是梦呢？"但事实上，当我们观察梦境的时候就会发现，梦境中的整个场景，包括自己也都是存在的。

可能有人还会说："我们在现实与梦境中对时间的感知有一定的差别。"但事实上，昨天、甚至更久以前的一切经历，跟昨晚的梦境没什么差别，因为昨晚的梦在此刻也只是一个回忆的对境而已；同样的道理，未来将要发生的事，也和明晚的梦没有什么差别，因为它还没有发生，所以你没有任何理由认为未来是实有的。那我们当下的现实生活又是怎样的呢？当下的生活和梦境也没有什么差别，因为我们在梦境中也会经历所谓的"当下"。

有人还会说："我们在现实生活中所处的时间非常长，而在梦境中所处的时间非常短。"这也不一定，因为在每天的二十四个小时里，我们至少有七八个小时都是在梦中；同时，白天的时间也是虚幻不实的，当我们用智慧观察时就会发现，我们找不到它的本体。因此，不管从与事物的接触还是从对

时间的感知来看，现实与梦境的确很难区分，这就是佛教中“人生如梦如幻”的道理。

《盗梦空间》中有个主要的情节：主角进入到其他人的梦（潜意识）中，植入一个想法，从而改变做梦者的思想和行为。电影中所描述的梦是一层一层的，一个梦中还有另一个梦，不断地层叠，而直到最后，主角也可能只是一直生活在梦里。一层又一层的梦境，让主角有条件实施所谓的“盗梦”，也就是控制别人的思想。那电影中的“盗梦”又是如何实施的呢？就是通过层层的梦境，进入到一个人意识的最深层，并改变它。

佛教的一些历史公案中也有类似的故事。比如汉地的《大藏经》中记载，佛陀有一位大弟子叫嘎达亚那，他也有过“盗梦”的案例。嘎达亚那有一位弟子叫眉希罗，曾是一位大国王，但他对世间产生了厌离心，于是出家跟随嘎达亚那尊者精进修行。有一次，他在森林中遇到了阿槃地国王的王妃和宫女们，便为她们宣讲佛法。阿槃地国王发现自己的王妃和宫女们在眉希罗面前听法、接受教育，便认为是眉希罗在诱惑他的王妃，十分愤怒，于是命人殴打眉希罗。眉希罗觉得自己毕竟也曾是一位国王，如今却无缘无故被人殴打，

心里很气愤，便在心中发了恶愿，准备还俗向国王报仇。嘎达亚那尊者劝他不要还俗，作为一个出家人不应该因为别人殴打自己就要去报复，但眉希罗完全听不进去。最后，嘎达亚那尊者留眉希罗住最后一晚，允许他第二天还俗。当天晚上，嘎达亚那尊者以一种“盗梦”的方式进入了眉希罗的潜意识当中，令他做了一个梦。眉希罗梦到自己已经还俗，但他的军队却被阿槃地国王的军队打败，正当阿槃地国王要杀他的时候，他见到了本师释迦牟尼佛。佛陀对他说：“你的师父不让你还俗，你却非要还俗，现在谁也帮不了你。”听到这里，眉希罗非常痛苦，开始呼喊师父的名字，也就在这个时候，他从梦中醒过来了。这个公案说明，有些尊者和佛菩萨可以通过所谓的“加持力”，进入别人的梦境，然后改变做梦者的心态和生活，这非常有意思。



让人无处躲藏的“思想植入”

我们在现实生活中有很多执著，而我们所执著的对象到底是不是真实存在的呢？针对这个问题而言，从佛教的角度探讨一些影视作品以及开展佛教与学术界的交流就显得非常有必要，因为世间当中的一些思想和观念，或者某些大家认为有意义的东西，在另一个角度看来只是一种错觉。比如说，现在大多数人的生活都受到影视剧的影响，甚至有人说电影已经成了人们的一种“宗教信仰”，因为电影中的思想，已经深深植入到了人们的心里，而人们也纷纷效仿电影中的种种行为，却忘记了那只是电影而已。

科学的发展让信息传递得更广，很多人都能轻而易举地获取到自己所需要的信息。但同时，科学的发展也带来了负面作用，让一些人沉溺在虚幻的世界当中。我曾经在另一所高校分析过《黑客帝国》，我觉得《黑客帝国》跟《盗梦空间》有一些不同。在《黑客帝国》里，人们生活在一个虚拟的世界里，而真实的世界则是高度机械化和数字化的。这部电影的科学背景是量子力学，通过抉择，可以发现世界并非实有，而是建立在虚拟的网络之中。而《盗梦空间》的科学背景是心理学，讨论了人们内心的作用。按照佛教的观点来讲，内

心的作用非常重要，因为生活中的很多问题都源自于我们的心。唐朝的六祖惠能大师曾见到两位僧人在辩论，其中一个说幡动，另一个说风动，而惠能大师说既不是幡动也不是风动，而是心动。虽然这个公案看似简单，但实际上，生活中的一切思想和观念都是“心”的作用。

人的心有两种，一种是“公共的心”，一种是“自己的心”。什么是“公共的心”呢？佛教中有个词叫“共业”，它可以是大家共同形成的一种思想或观念。比如，现在有很多年轻人喜欢使用网络、电视上的流行词语。又比如，本来一件不怎么重要的事情，但大家都把它当作很重要的事情来对待，这就是共业所形成的。所以，当我们面对现在的一些思想和观念，分析它们最深层的含义时，也要一并观察我们所生存的时代究竟是什么样的。在当今这个信息“爆炸”的时代，绝大多数人都处于各种信息当中，每天都要看手机，好像没了手机，连一个小时都待不住，甚至晚上睡觉前还必须要看一下手机，而早上眼睛还没完全睁开的时候，就已经把手机打开了。在这个时代里，我们甚至不需要“盗梦”，手机就已经控制了我们的心。

手机中真的有那么多宝贵的内容，让我们连一个小时都

没办法离开吗？我听说在马来西亚有一个禅修中心，那里要求人们在禅修的一个礼拜中关闭手机，但很多人都觉得这是非常大的挑战。我还听说，有一家餐厅规定，只要吃饭时不碰手机，就可以享受五折优惠。身处于信息“爆炸”的时代，我们的生活、通讯都很方便，何时何地都可以与他人取得联系，但同时我们的内心却比较浮躁，甚至连自己都不知道它究竟处于什么状态。

生活是如梦如幻的

《盗梦空间》英文名的字面翻译是“思想植入”，其实在现实生活中，“思想植入”的方法有很多，只不过我们很难察觉到。比如说，影视作品中所传达的思想已经成为了很多年轻人生活中不可缺少的一部分。这些思想被直接“植入”到我们的生活当中，从而改变我们。所以，我们不仅需要观察梦境，还需要观察现实生活。当用佛教的方法来观察的时候，我们不但可以发现梦境与现实十分接近，甚至最后可以将梦境与现实都抉择为空性。

佛教中有一部重要的中观论著叫《入中论》，其中讲到：“乃至未觉三皆有，如已觉后三非有，痴睡尽后亦如是。”这

句话的意思是说，当我们尚未从梦中醒来时，梦中人的心、梦中的对境、梦中人的眼根等都是存在的，而醒来之后，这三者就都不存在了。同样的道理，当我们还是凡夫的时候，我们的心、所有的对境以及我们的眼根等也都是存在的，但当我们真正了达一切万法真相的时候，这三者就不存在了。

再打个比方，从佛教的观点来讲，一瓶水在人类和动物看来，它是一种可以解渴的饮料，但地狱众生看到的却是燃烧的铁水，饿鬼众生看到的是恶臭的脓血，天人看到的是甘露，佛看到的是一种现空无二的法界。我们也可以用其他的比喻来说明这个问题，比如这里有一杯饮料，对有些人来讲，它是很好的饮料，但对另一些人来说它可能有毒。又比如，当我们评价一个人的时候，可能有些人认为他是好人，有些人却认为他是坏人，还可能有人认为他既不是好人也不是坏人。这说明外境并没有固定的实有存在，如果有实有存在的话，那所有人的判断都应该是一致的，但事实上并非如此。

汉地的永嘉大师说过："梦里明明有六趣，觉后空空无大千"，这句话的意思是，在梦中，六道轮回都是清清楚楚地存在，而当我们真正觉悟后，却发现原来这些都不存在。当然，刚开始的时候，我们不一定清楚这些道理，但如果用智慧来

观察就会发现，原来佛教并不是讲一些毫无根据的故事。佛教的观察方法告诉我们，现实当中的任何一个东西都是“如梦如幻”的，梦境与现实在某种程度上没有差别，而正因为这样，所以可以有“思想植入”，这些“被植入的思想”会改变我们的人生。

佛教的“思想植入”

其实佛教中的“思想植入”指的是对心的一种调整。《盗梦空间》的不足点之一是主角必须依靠外在的科学仪器（助缘）才能进入到下一层梦境。而在佛教中，不论是所谓的“盗梦”还是修行，每一个人都可以只依靠自己便能进入到思想的最深层。

我们现在的分别念都非常粗大，如果能减少分别念，达到无分别念的状态，就像眼耳鼻舌身这些根识一样，然后再进一步将无分别念也去除掉，就会进入到我们最细微的第八识——阿赖耶识当中。阿赖耶就像大海底层一样，储存着很多前世、今世所留下的习气种子，这些种子会在将来成熟。而当我们睡觉时，虽然没有了白天粗大的分别念，但阿赖耶上的种子却开始活动，于是产生一些意识的迷乱现象，这就

是梦。所以，佛教认为：梦，是前世漫长的生活所遗留下的一部分种子以及现世中我们日常所串习的心态造成的。有些人今生虽然没有做什么恶事，但却经常做噩梦，这其实就与他前世留在阿赖耶上面的种子有一定的关系。



神奇的梦瑜伽

社会上有一些关于梦的培训班，可以帮助人们把噩梦转变成美梦，而且还可以慢慢改变原来不好的习气。我听说，有一个人曾经常在梦中感到恐惧，但当她对梦有所认识之后，

那种恐惧感就慢慢消失了，这样的案例很多。

当然，这些案例更多的是借助科学手段实现的，而佛教中的窍诀却不需要任何外界帮助。早在8世纪，藏传佛教的莲花生大士便给出了很多梦瑜伽的窍诀，感兴趣的人应该去了解一下。梦瑜伽并不是传说，实际上通过这种方式的修行，人们的的确确可以改变自己的人生。

我在这里介绍一些基本的修法：刚开始的时候，你在日常生活中要经常告诉自己现在是在做梦，同时也要将日常生活与梦境对比，慢慢你会发现二者之间真的没有什么差别。白天坚持练习的话，你就可以在梦中也逐渐认识到自己在做梦，这叫做认识梦。当你知道自己在做梦的时候，你就可以想，其实梦中没有真实的躯体，梦境可以随着心意变化，然后你可以尝试在梦中实现各种变化，比如变成飞禽、诸佛菩萨等等。当你熟练到一定程度后，就可以在梦中做很多事情，比如一变多、多变一，甚至可以瞬间走遍东南西北。

历史上，有些人可以在梦境中成办很多事情，比如藏地历史上有名的学者、第四世噶玛巴若佩多杰，他的书房里有很多书，但由于白天没时间看，他便在夜里依靠梦瑜伽翻阅，

前一晚打算读的书，可以在第二天清晨全部通达。我也很想有这样的能力，自己白天特别忙，晚上经常一觉到天亮，但第二天醒来之后，却一本书也没有在梦中看到。但这种梦瑜伽的的确确存在，而且十分的殊胜稀有。我们佛学院有位非常有智慧的学者叫丹增嘉措，他写过一本书叫《探索梦的奥秘》，你们方便的时候也可以看一看。他在书中引用了一些科学的观点，同时结合了佛教中不共的思想对梦进行解释。

梦参老和尚的奇遇

梦参老和尚在汉地很出名，他早年做军人的时候曾有一段与梦有关的经历。

当年他要从北京去南京读黄埔军校，但在出发前的那个晚上，他梦见自己掉进海里，然后被一位老太太救到了岸边。老太太指给他一个方向，说那条路上的宫殿将会是他的终生归宿。他醒来后和住处的一位老者谈了这个梦境，老者说他提到的这座宫殿和北京附近的兜率寺很像，并建议他去看一看。于是他便骑着马，带着士兵去了兜率寺，而那里也的的确确和他梦中的景象一模一样。经过再三的请求，他最后在兜率寺出家，法名“觉醒”，但后来他自己又取了“梦参”这

个名字。在此之后，他还有好几段与梦境有关的经历。

出家前，梦参老和尚根本不知道什么是佛、法、僧，甚至连三宝的名字都没听过，但却因为一个梦境改变了一生。他也曾到藏地学习藏传佛教。我去年看到凤凰卫视对他的一个采访，他当时应该已经 99 岁了，但思路依然非常清晰。我觉得有些人因为心净，所以他们的世界也很清净，他们的智力、身体等方面也都不容易衰退。现在很多人怕脸上的皱纹，怕头上的白发，但如果能够调整好自己的心，那会对自己的身体很有帮助，比任何保健药都有效。如果心清净，世界也是很清净的，但如果心丑恶，那世界中也不会有快乐和美好。因此，我们可以观察一下，自己的心处于什么状态中。

心是一切显现的根源

当我们用智慧观察时会发现，心在万法当中非常重要。整个世界，包括所有众生都是依靠心的力量而形成的。月称论师在《入中论》中说，“有情世间器世间，种种差别由心立，经说众生从业生，心已断者业非有”，意思是我们这个世界以及众生等等，虽然显现上是各种各样的，但实际上都是由心产生的。佛陀曾经说，心不存在，业也不会存在。因此，当

我们把“心”断掉，业也就随之断掉了。

比如，世间当中的很多价值观，是因为我们的共业而产生的。又比如，社会上很多人都会感受到焦虑、悲伤、痛苦，这在一定程度上也是我们共同的因缘造成的，这些共同因缘的根本都与我们的心有一定的关系。因此，你的痛苦、快乐、幸福，都跟心有一定的关系。当你认识到这一点，眼前的很多问题都可以迎刃而解，同时也会对佛教中“诸法如梦幻”的道理有进一步的了解，发现生活原来并不是实有的。

最后，我想问大家一个问题：我们今天的交流，是在梦中还是在现实中呢？如果你认为是在现实中，可不可以给出一个充足的理由？

其实，我们越剖析就越会觉得现实不成立。如果以佛教的中观思想来观察，我们找不到任何一个实有的东西。这一点，从量子物理的角度也可以得出类似的结论。因此，我们应该有必要进行“思想植入”：人生如梦如幻。这样可以帮助我们更好地认识这个世界。

现在很多人内心很乱，这是源于对这个世界没有正确的

认识。获得人身是很不容易的，我们若能借此对整个宏观世界、微观世界有个合理认知，对自他都会很有意义。



《盗梦空间》的佛学实相

——清华大学访谈

『 2014年6月25日 』

刘兵教授：

索达吉堪布刚刚从佛教的角度针对《盗梦空间》做了一场非常精彩的演讲。堪布将佛教对于梦、梦与现实的关系、人生以及意识、价值观、生活方式等方面作了很全面的阐述。今天这个话题涉及到佛教、科学以及哲学领域对“梦与现实”的认识。科学界曾经有一些学说、理论，对梦有过专题探讨，比如像精神分析学或者弗洛伊德在《释梦》中的理论等。但当今的主流科学对这些理论有很多批评，而且主流科学本身对人脑、认知以及认知的各种模型、模式，包括梦的研究还是相当不充分的，从这个意义上讲，我认为佛教确实对梦有很多的关注、论述，而且有比较系统、稳定的理论。

我觉着这部电影中有一个预设：梦不是真实的，而是由我们的意识或各种手段，促使意识所产生的幻觉。所以，《盗梦空间》里有一个很关键的情节，就是主人公进入到梦境的时候要带一个陀螺，通过陀螺的旋转来判断自己究竟身处现实还是梦境，这也就说明，梦是不同于现实的。堪布刚才讲到“如梦”，这个“如”字似乎也预设了梦与现实是不同的。我想请问堪布，您觉得佛教对“梦与现实”的观点与科学有什么不同？

索达吉堪布：

表面上看来，《盗梦空间》只是一部电影，但是它背后有一种哲学思考。这种创意很好，因为当电影将哲学或佛教思想与科学结合起来的时候，大家比较容易理解，容易有一个沟通的切入点。

这部电影中的角色在进入到深层次的梦中后，自己也会难以区分梦境与现实，比如主角的妻子就是因为相信自己一直生活在梦中，因此才会为了回到现实而自杀。听说导演在这部电影里也加入了一些自己梦境中的素材，甚至他自己也

有一些控制梦境的能力[4]。

佛教常说“诸法如梦”。用“如”字的话，它就不是梦，只是像梦一样，跟梦非常相似。按照佛教的观点，在刚开始给我们启迪时，可以说诸法“如”梦；但到了更高层次，说诸法“是”梦。这里有“是梦”与“如梦”的差别。

像我以前去云南，云南有“四季如春”“四季是春”两种说法。同样，佛法中也有不同的层次——诸法“如梦”、诸法“是梦”。

当然，在佛教的最高层次上，甚至梦也不存在，一切全是空性，是一种与光明无二无别的境界。但还没有达到这个境界之前，我们要想打破实有执著，用梦来比喻是非常适合的。

藏传佛教有一位龙钦巴尊者，他撰写的《大圆满虚幻休息妙车疏》里专门讲了与梦相关的道理，其中引用了很多的经典来说明一切万法都是梦，现实跟梦无二无别。

---

[4] 导演克里斯托弗·诺兰在接受媒体采访时曾表示，《盗梦空间》的灵感来源于自己影响梦境的能力。

刘兵教授：

其实这部电影在结束时还留了一个悬念，就是那个陀螺还在一直转，这就引发我们思考：男主角最终是回到了现实中，还是依然在梦里？

在好莱坞电影里，《盗梦空间》和《黑客帝国》可以说是同一种系列，他们在商业片里比较特殊的一点就是逻辑非常严谨，而且还力图在环环相扣的逻辑里体现出一个既世俗又科学的思考方式。因为当今的科学对于梦、脑以及思维的研究并不是特别充分，甚至对于我们究竟能研究到哪种地步也有很多争议，所以才会有像心灵哲学等一些认知哲学上的探讨。

也恰恰是因为这样，所以我们总能够在叙述严密的框架里发现漏洞或者预设。比如说，电影里的人物借助机器来构建梦，但是却回避了具体的机制。又比如，电影里也没有解释造梦师究竟是如何把梦境搬到人们的意识里的。这也反映了一个现实：当前的科学研究的是物质世界，是对物质的理解，这是科学的一个局限。堪布刚才谈到，佛教所说的“如梦”，是在初级层次上把现实和梦分开，那我们是不是也可以

这样来理解科学：当前科学在人的意识、思维方面的研究也处于一个初级层次，一旦超越了这个初级层次，我觉得就已经进入到哲学的讨论范畴了。

其实我们都有一些形而上学的前提预设，比如这个世界的本初、原初是什么等等。当然，佛教有佛教的一些预设，其他哲学传统也有自己的预设，中国古典哲学里也有“庄生梦蝶”等关于“如梦”“是梦是醒”的讨论。当我们认真思考这个问题时，可能也会怀疑自己对梦和现实的简单区分是否可靠。历史上，很多哲学家也对这种可知和不可知有过很多的讨论。这种思考是很学术的，也很有启发性，但我们毕竟还是要回到现实里，就像《盗梦空间》里的主人公一样，努力地确定自己究竟身在何处。

人们有这种意识去弄清楚自己在什么地方，这件事本身也很有意味。如果不知道自己身在何处，就会觉得心里不平衡、不安定。像《盗梦空间》里的故事那样，主人公和他妻子在潜意识的边缘一层一层地把世界建得很美好，夫妻两个人还有孩子，看起来很幸福，但他还是会觉得那个世界不真实，也就是这个原因导致他太太自杀，以及后来的故事。人们总是有这样一种试图找到自己位置的信念和动力，堪布是

如何看待这种信念和动力呢?



索达吉堪布:

好莱坞的电影中有几部非常具有逻辑思维，但跟哲学和佛教中的逻辑分析相比，恐怕还是有一些差别。

可能有些佛教徒觉得，电影都是虚构的故事，没有什么值得关注的，但其实如果将电影与现实生活进行比较，很多人都会有所感悟。

《盗梦空间》里并没有像佛教那样，提出如何把控自己的内心等概念，它只是给了一些提示，比如主人公不断确认自己是在梦中还是在现实中，但恐怕他到最后也没有办法完全确定。如果对佛教的一些道理有所了解，比如梦瑜伽的道理，那我们修行的时候就能直接找到心的本体，因为佛教的方法完全契合一切事物的实相。比如，我们在梦中要观察自己的心，一旦认识了心的本来面目，那就不可能分不清梦境与现实。这从很多开悟者的经历中都可以看出来。与电影不同，佛教的道理并不是银幕上的故事情节，而是可以在日常生活中观察得到。

我认为，我们从出生到死亡之间需要不断地面对、处理问题，佛教思想是处理这些问题的很好的手段和方法。虽然科学中有很多理性的手段帮助我们观察、分析物质层面的问题，而处理心理问题的手段则可以在佛教中找到。当我们掌握了这两种手段之后，人生中的很多问题都可以迎刃而解。因此，我们不能只接受电影中的价值观，那对我们生活的帮助很有限，毕竟它只是一个虚构的故事。

刘兵教授：

我完全同意堪布所讲。这部电影毕竟只是一个商业片，虽然主题比较严肃而且具有启发性，但毕竟还是一个虚构的故事。

刚刚堪布提到了“实相”，我觉得这已经从佛学进入到哲学的形而上学的假定前提了。在科学史上，包括前科学阶段，科学家们也曾讨论如“心物二分”这样的东西，而且今天的一部分科学家，也有形而上学的前提假定，比如认为一切都是有物质基础的。虽然科学家之间也有不同的看法，但我认为这里可能有一个问题：如果说主流科学对于梦这一类事情的研究还远不够深入，一方面是因为发展阶段的限制，另一方面会不会是因为这一类的事情，本来就不适合用科学手段去研究？会不会正因为人们用研究物质的科学手段来研究梦、意识这一类哲学化的东西，于是就导致了一些矛盾？堪布刚才回答这个事情的时候，直接回到了哲学、人生，而在一部分人看来，这些恰恰不在科学的研究范围里。

对于梦这个话题，佛教、科学都有自己的解释，而传统、历史、哲学又有另一些解释，可能其他宗教也有自己的理解，

这就构成了不同的理论体系。您站在佛教的立场上，怎么评价这些不同于佛教的对梦的解释呢？

索达吉堪布：

我以前看过尼采、荣格的一些书。尼采从宗教的角度对梦有一定的解释；而荣格是一个神秘主义者，他在自传和一些著作中也提到了自己在梦中的一些境界和发现[5]，他曾经叮嘱子女："我谈论梦境理论的书，五十年后才可以出版，现在的人们不一定能接受。"荣格的这些思想，跟藏传佛教中阴法门——《西藏度亡经》有很大的联系，而且他自己也曾说，他最好的朋友就是《西藏度亡经》。

刘兵教授：

就像您说的，科学和佛学在历史上有某种意义上的融合，比如荣格的那个系统就被分到精神分析的传统里面。

索达吉堪布：

---

[5] 如荣格的遗著《红书》(Liber Novus)。荣格生前拒绝出版这本书，直到其去世近五十年，才得以出版。

对。我觉得佛教的一些道理，比如梦的道理，不一定被所有科学家或其他宗教认可，毕竟每个人对事物都有不同的看法和分析方法。但我作为一个佛教徒，无论是科学还是其他宗教的学说，只要对梦有准确的判断和解释，我都接受。

在佛教的《大藏经》以及汉、藏佛教高僧大德的文章中，都记载了一些梦中云游世界各地甚至清净刹土的经历，而且他们在梦中云游的时间跨度非常漫长，这跟《盗梦空间》的情节相呼应。在电影中，主角在梦里生活了五六十年，但在现实中却只是短短的时间。

我觉得，在学习知识的过程当中，当我们面对自己并不了解的领域时，比如宗教领域，不能马上就把它断言为迷信，武断地认为宗教不合理。这就像看一部电影，如果不了解其背后的深层含义，是不会真正理解这部电影的，更没有资格去评判电影的好坏。所以，我们应该保持一种开放的心态去接纳未知领域，这是一种治学的态度。

刘兵教授：

堪布讲得对，我们应该包容不同的观点。讲到“梦”这

件事，我们就不可避免地要回到哲学领域，虽然我们也可以尝试只依赖科学去研究这个问题，但这很有可能会给我们带来失落。与科学不同的是，佛教研究这个问题的方式更偏向于哲学的思考和假定。

这部电影的中文名翻译为“盗梦空间”，这个“盗”字原意是“偷窃”，甚至就像您刚才讲的，这个字也可以引申为“植入”。也就是说，它不仅仅是“偷窃”，甚至是强买强卖、强加于人。这其实也可能发生在现实生活里。我就听说有人在研究一种广告手段，它可以在手机、网络上的影片的正常片头里，以人眼难以察觉的速度闪过一些广告画面，在不知不觉中把一些信息灌输到人们的潜意识里去。这个事儿跟《盗梦空间》里的故事有异曲同工的意味。

堪布刚刚举了佛教的例子，说一位大师为了教育弟子，进入到弟子的梦境中，并在弟子的潜意识里放了一些想法。这其实都是同一种思路，也就是试图利用梦这件事，利用一些具体的手段，包括科学的手段、佛教修行的手段等等，去影响别人的想法。

但科学有“双刃剑”效应，也就是说，一个技术手段可

能被用来做善事，但也有可能被用来做恶事。《盗梦空间》的编剧还是挺聪明的，他试图把“盗梦”这件事在电影中合理化。在佛教看来，利用“盗梦”这种手段去植入思想，会不会有类似的“双刃剑”效应？



索达吉堪布：

除了科学，电影也会有“双刃剑”的作用。人们从电影中学到一些负面的知识，比如偷盗、说妄语等等。现在的编剧们特别聪明，尽可能地将一些行为合理化，但其真实的社

会作用却没办法预料。

而佛教的核心精神是“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”，佛教根本的价值观是“断恶行善，调伏自心”。在这种教育下，佛教不会鼓励人们去造恶。但会不会有人假借佛教的名义这么做呢？这就很难讲了。实际上，佛教的修行包括了闻、思、修三个方面，真正的修行要符合事物的自然规律，从而了达万法真相。佛陀就是通达了宇宙、人生、万物真相的人，也就是觉悟者，在这种境界当中所行持的行为，是不存在“双刃剑”效应的。

刘兵教授：

其实科学的“双刃剑”效应之所以成立，恰恰就是因为对科学成果的应用符合所谓的自然规律，而且能够造成实际的效果。当然，人们是不是应该使用这项成果，甚至该不该研究、发现这个成果，还存在伦理争议。

好莱坞有一部《侏罗纪公园》，这部电影中就涉及到了这种争议。原作者迈克尔·克莱顿在小说里用了一个比喻：科学技术变成了一种商品，有钱就可以买来使用，但买主未必

会在使用时有所节制。《侏罗纪公园》中所描述的那个灾难，就是技术滥用所导致的，因为资本家有钱就可以买来最新的科学技术，并且可以不受控制地滥用。您刚才讲到，修行受到自然规律的制约，那么在佛教的修行里，是否能够保证只让“不滥用技能”的人获得高层次的境界呢?

索达吉堪布：

佛教的基本教义众所周知，比如十善业[6]，这是两千多年前人们的基本行为准则，甚至在任何一个时代中，十善业都可以作为人们的行为准则。从这个基本的行为规范就可以看出来，只有可以约束自己行为的人，才会获得修行中的境界。当然，孔孟思想或者其他宗教中，也有契合于现实生活的思想。

与之相反的是，科学在短短几百年中的成果，任何人都可以使用。这样看来，我们很难断定科学究竟为人类带来利益还是危害。站在佛教的立场上，我认为佛教不存在这样的弊病，当然，因为极个别人的行为所造成的危害并不能说明

[6] 十善业包括：不杀生、不偷盗、不邪淫、不恶口、不两舌、不妄语、不绮语、不贪、不嗔、不痴。

佛教有弊端。我觉得既然佛教的观点已经存在了两千多年，而且到如今依然被人们所认可，这说明它的确是有意义的。

刘兵教授：

虽然今天的主题是"科学与佛学访谈"，而且我也确信索达吉堪布可以代表佛教，但是我并不能代表科学，因为科学只是我的一个研究对象，而且我是从人文的立场去研究科学。我同意刚刚堪布所讲的，我也认为可以从佛教的立场，对目前科学成果在应用过程中所产生的问题，给出一些建议和想法。我想大家应该都有这样一个结论。

我还有一个问题：从科学、信念上来说，我相信我们今天的访谈是真实发生的，但从哲学上来讲，我又对此有所怀疑。请问堪布，从佛学的角度来看，我们今天的这场座谈是梦吗？

索达吉堪布：

刘教授说自己不能代表科学，我对此存有怀疑，因为刚才主持人蒋教授说："哪里有科学，哪里就有刘兵。"如果这

样的人还不能代表科学的话，谁还能代表科学呢？从没有人说过“索达吉在哪里，佛学就在哪里”，所以，我是不是能反过来说，我不能代表佛学，但刘教授一定能代表科学呢？（众笑）

对于刘教授提出的问题，我想说的是，很多年轻人觉得一定要在生活中获得成功、有所成就，但实际上，我们努力一辈子，到头来不过是一场梦。我曾遇到过一个老人，他临终前说：“我这一辈子做过很多坏事，这一生就是一场噩梦，今天这个噩梦终于要结束了。”结果他真的在当天去世了。从临终时人们对自己一生的回忆来看，人生跟梦没有差别，既然如此，那么我可以很大胆地说，今天的座谈是一场梦。

今天可以和刘兵教授以及这么多的清华师生在一起交流，我心里特别高兴，因为我很喜欢开放的探讨和交流，这样可能会帮助年轻人认识人生。清华的师生们可能会经常参加讲座，受到很多的“思想植入”。因此，大家的思想一定要坚定，否则很容易被各种信息所改变，那会是比较可怕的事情。

我也想问刘教授一个问题：你作为一名科学研究者，能

不能从科学的角度来说明，我们现在的的确确不在梦中，而是在现实生活之中？如果是在现实生活中，那么它和梦有多大的差别？

刘兵教授：

我真的没有办法代表科学，因为科学家是将自然当作研究对象，而我是将科学以及科学家作为研究对象，我做的是科学史、科学传播，这是一个二阶的东西。但是我可以说说我理解中的科学是如何看待这个问题的。

按照我的理解，人们有这么一个倾向：总是希望找到自己实在的位置，这一点也反映在《盗梦空间》这部电影里。比如电影中的人物都会带上一个器物，来帮助自己确定是否身处现实之中。如果不在现实之中，那即使生活在很幸福的场景里，不惜自杀也要让自己醒过来，以至于回到现实中之后，还会有这种极端的心理。我觉得这是人们的一种常规心理状态，所以我刚才也问您是怎么看待这种动机的。

我觉得这个动机并不属于科学的研究范畴。一般认为，科学的研究对象是有一些预设的，比如这个世界是由实在的

物质组成，所以我们才能去研究它、应用它。当然，从哲学角度来看，这个预设又是可以被讨论，甚至可以被怀疑的。从科学的某一个层面上来说，我们可以持这样一个预设，但如果我们对这个预设进行更深入的哲学思考的话，那这个预设本身可能是有问题的，但我也不知道真相究竟如何，甚至也经常对此产生怀疑。我认为科学可以逐渐地认识一些意识认知的规律，并从中有所收获，但这是有限的。而堪布所问的这个最终极的问题，不是一个科学能够回答的问题，而是一个哲学问题。

《盗梦空间》的佛学实相

——清华大学问答

『 2014年 6月 25日 』



（一）问：我来自清华大学水利系。现在很多社会上的企业家、学者、人生导师、佛学大德都在提“活在当下”这样一种概念，您认为什么是活在当下？当代青年应该如何活在当下？

答：对很多年轻人来讲，“活在当下”是一个比较普遍的道理。它有两种理解方式：第一种是用消极的心态去看待“活在当下”，认为散乱也好，懈怠也好，只要把人生度过就可以，我觉得这是不合理的。另一种理解方式是“珍惜当下”，我们的人身来之不易，因此不管在生活中遇到什么样的困难，都应该坚强地去面对，这种态度非常重要。因此，无论是企业家、人生导师、世间名人，还是比较底层的人，都应该对未来充满信心。

实际上，人生就是遇到问题、面对问题、处理问题、放下问题的一个过程。有些人内心脆弱，别人跟他说话时，一个用词不当就让他痛苦半天，又或者一点小小的挫折就会让他一蹶不振。这样的心态在年轻人中比较常见。所以，我觉得“活在当下”应该是用坚强的精神和勇猛的心态来面对一切问题。

每个人的人生经历都会不同，比如清华大学的同学们，再过二十年，有些人可能非常成功，有些则不一定。但每一个人所走的路，都和自己的福报因缘有一定关系，我们应该用欢喜心去接受它。

（二）问：什么是末法时代？

答：所谓的末法时代，指的是佛法接近隐没的那个阶段。它有两种理解方式：一种是指佛陀涅槃两千五百年以后，这是广义上的末法，这个时代跟佛陀的果法时代相比较起来，佛法逐渐接近隐没。此外还有一种真实的末法时代，那就是佛法住世的最后五百年，这段时期内，只有佛法的形象还存在于世。佛教住世一共有五千年时间，最后五百年就是真正的末法时代。

（三）问：佛陀曾说，末法时代，邪师说法如恒河沙。现在社会当中，可能很多人都有兴趣去接触、了解佛法。在这个过程当中会有善或不善的地方，包括现在有些僧人的行

为不如法。我们应该怎么去分析这些事呢?

答:“末法时代，邪师说法如恒河沙”出自《楞严经》。实际上这是指，在末法浊世，没有善知识资格的人比较多，当然，也不一定真的有恒河沙那么多，否则，恐怕几乎所有人都是邪师了，这其实是佛陀的一个比喻。

面对这种情况，我们要用自己的觉知和智慧来观察，到底真正的上师应该具备什么资格。实际上，现在也有很多善知识、好上师，不能以一句话将所有上师都判为邪师，关键是自己要有智慧去分辨。

（四）**问**：我来自清华大学社科学院。如果现实与梦无别，那么我们存在于现实的意义是什么?

答：还没有醒来之前，一个人在梦中也有存在的意义，也有他的价值观、生活等等。

（五）**问**：如果这一切都是梦，醒了，一切便消失了，

这样的话，佛家的因果、轮回又该从何说起呢?

答：虽然人生如梦，但梦中也有善恶、苦乐。比如说，一个人在梦中杀了人，那么他也会在梦中受到惩罚。

佛教对善恶业果的成熟是这样解释的：如果一个人的执著非常强烈，那么他的善业、恶业所成熟的果报会比较迅速、强烈。但是，如果没有那么强烈的执著，善业、恶业就不会有这么大的后果，这也是为什么梦中杀人，并不会对醒来后的自己造成特别大影响的原因。因为实执不同，成熟的果报也会不同。

梦中行为会受到梦中因果律的支配，而当我们没有从梦中醒来时，还是要遵循这一规律。

（六）问：我来自北京大学。我们应该怎样面对如梦如幻的人生，珍惜难得的人身?

答：今天我们是从理论上，用佛教最究竟的观点来剖析“人生如梦”这个道理。其实不仅是佛教讲“人生如梦”，中

国古代也有庄周梦蝶、黄粱美梦、南柯一梦等哲理故事，这些不仅仅是故事，更是对人生的一种描述。因为人们不懂得“人生如梦”，因此对很多事情特别执著，在生活中有非常多的苦恼。

现在社会上离婚率、自杀率都越来越高，这些现象的背后有着很复杂的原因，但如果我们懂得“人生如梦”的道理，就会发现原来没有什么执著的必要。

但反过来说，既然人生是一场梦，那是不是就不用努力，干脆生活在消极的状态里呢？并不是这样。虽然人生如梦，但我们还是要坚持做完这个梦，并且要把这个梦做成一个善梦，而不是恶梦，这是每个人的责任。如果你在这个梦中没有孝顺父母，没有积极地工作，没有承担起自己的责任，那人生就变成了一个恶梦。所以，我希望大家都能努力做一个善梦，梦想成真。

（七）**问**：如果人是活在梦中，那这个世界的山河大地、日月星辰是不是梦呢？如果说娑婆世界是梦，那极乐世界是不是梦呢？

答：可以这么说，山河大地也好，六趣众生也好，一切都是梦。《圆觉经》中讲“生死涅槃，犹如昨梦”，其中“生死”指的是轮回，“涅槃”指的是净土，这些都是梦。以唯识宗的观点来讲，六道轮回属于不清净的依他起[7]，而极乐世界属于清净的依他起，这两个都是心的虚妄假象。

如果六道轮回是梦，那极乐世界也是梦。一切就如同《金刚经》当中所讲的那样，“凡所有相，皆是虚妄”，只要有相，就是虚妄，只不过有清净和不清净的差别。



[7] 根据《入中论日光疏》中的解释，依他起与缘起意思相同。依他起又分为清净的依他起、不清净的依他起，即显现清净的涅槃法、不清净的六道轮回。

（八）问：是什么原因让当代人在遇到问题时不再诉诸佛学？

答：对于汉地来讲，可能跟这里的主流文化和价值观有一定的关系。而就藏地而言，人们在遇到问题的时候，不论是好的问题还是不好的问题，一般都会依靠佛教中的一些思想去处理，佛教已经融入了藏民的生活。当然，由于环境和教育的影响，现在也有一部分藏人不再依靠佛教来解决问题了。

（九）问：我是中国科学院大学的老师，专业是传播学。您为什么相信佛法的教义是人和世界的终极所在？

答：我一出生就身处佛教的世界，没有其他选择。在我们藏地，我的父母、邻居以及周围的人都是佛教徒，我就是以这样的缘起而信仰佛教的。学习佛法这么多年以来，我也研究过各种学说和思想，但还是觉得当初的选择没有错。不论我用怀疑的态度去观察佛法，还是以信心的角度去观察佛法，都找不到它的缺点。因此，我觉得成为佛教徒，不仅是我的“宿命”，也是一种合理的选择。

（十）问：我是来自清华大学微纳电子所的研究生。我认为，梦中的意识跟五俱意识不同，那么梦中所造的业与现实中所造的业有什么不同吗？

答：我们在现实中造一个业，需要满足四个条件：意乐圆满、加行圆满、行为圆满、究竟圆满。一般来讲，梦中造业不能满足这些条件，因为梦中的心识处于一种迷乱的状态。

在佛教里，一谈到造业就要提到《根本律》。藏文的《根本律》中讲到“梦如同无有”。按照戒律来讲，如果在梦中犯了戒，不构成犯根本戒，只是一种轻罪。

由于只有佛陀才能照见一切业因果关系，因此，这并不是我们凡夫人能说清楚的，甚至连菩萨也没办法。所以，根据经论来判断业比较合理。

（十一）问：有一部经叫《阿难七梦经》，讲了很多关于梦的预兆作用的例子。您对梦的预兆是怎么看的？

答：《阿难七梦经》是一部很重要的经典，里面的一些公

案非常有意思。佛教中的确有一些方法，可以通过梦中观察，而对未来有一些预示。

藏传佛教中有一位麦彭仁波切，他的很多论典都涉及梦的预示。比如说，如果梦到有人试图杀自己，这说明你可能有一些四大不调或非人的危害，如果不及时念缘起咒等咒语的话，很可能会生病，这种感受可能很多人都有过。

这一类内容在佛经里讲得非常清楚，大家感兴趣的话可以看一看，也能对自己的梦有一种新的认识和探索。

（十二）**问**：我是来自地质大学的老师。在《盗梦空间》里，一个人在梦里死了之后就会脱离这个梦，然后返回到上一层。那么，我们这一生结束后，会不会也是一个梦的结束？六道轮回是不是就是一层一层的梦？

答：《盗梦空间》中描述了一层一层的梦，而男主角的妻子就是希望通过自杀来回到她所认为的真实世界中去。但这只是电影中虚构的情节，不能成为我们认识人生的依据。

我们所处的六道轮回，并不是这样一层套一层的梦。永嘉禅师讲："梦里明明有六趣，觉后空空无大千。"指的是我们今生当中做人的"梦"，来世可能是做旁生、地狱的"梦"，又或者这辈子做了富贵的"梦"，下一辈子变成贫穷的"梦"，一旦我们断除了做梦的习气，这些轮回幻象就全都没有了。《入中论》中说："乃至未觉三皆有，如已觉后三非有，痴睡尽后亦如是。"意思就是指当我们的愚痴灭尽了以后，梦里的根、境、识三者都是不存在。因此，对我们来讲，六道轮回是一场梦，是一场漫长的梦，而且我们很可能还会不断地做梦。

（十三）**问**：有个朋友在读了《地藏经》《佛说疗痔病经》之后，不时地做一些宿世的梦，知道他和周围的亲友有什么样宿世的因缘。请问佛教怎么解释这个现象？

答：通过读《地藏经》或者其他经论，有可能成熟自己以前的习气和种子，从而了知自己宿世的一些因缘。还有一个可能，有些人并不是真的知道宿世因缘，但依靠一些"善巧方便"，对别人讲自己知道。对我来讲，这些情况不好分析。

（十四）问：我是清华科技所的研究生。我认为《盗梦空间》当中所讲的多重梦是不可能发生的。因为像玄奘法师在《成唯识论》中所讲的那样，人的意识由四个结构构成，包括见分、相分、自证分、证自证分。其中自证分指的是，当我做梦的时候，会存有一个对做梦的觉知，但是在梦中，这种自证分是不存在的。您是怎么看的呢？

答：你提到了唯识宗的“四分说”，其中自证分指的是清楚地知道自己在做什么，也就是说，你能清楚地了知自己以前做什么或者现在做什么。

因为每个人只有一个心识，因此，在同一个时点上，一个人不能用自己的心来了知自己的心，否则会有很多过失。从这个角度来看，你说的是有道理的。但如果是对不同时间点上所发生的一连串事件来讲，这也是有可能的，因为这是心的一种相续，它是一本体、异反体[8]。比如，你可以了知自己小时候所发生的事，也可以了知长大后所发生的事。

---

[8] 一本体、异反体：本体指的是实体，反体指的是基于这个实体之上的特性、属性。

（十五）问：我们今天究竟是不是在梦中交流?

答：从我们的观念、习惯上来讲，我们不是在做梦，而是在现实中交流。但从逻辑或者理论上来讲，“是不是梦”这一点，确确实实需要大家再三思考，因为我们执著为实有的东西并非都很可靠。

我希望今天的交流能为大家带来一些启发。当然，每个人的判断标准和所得的结论不一定相同，我们今天也不需要得到一个统一的答案。大家无论是从佛学、科学、哲学还是日常生活经验的角度来交流，如果能保持一种开放和包容的心态，或许会得到一些利益。